

2月スケジュール

	月曜日 (Mon)			火曜日 (Tue)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
11:00	11:15~12:15 ポール・ホール基礎 (オールレベル) ZOU	11:15~12:45 AERIAL HOOP LEVEL 1 AYA, AYA, SHIRO, ALK	11:15~12:15 FREE POLE	11:30~12:30 FREE POLE	11:30~12:30 AERIAL SILK LEVEL 1&2	11:30~12:30 FREE POLE
12:00	12:30~13:45 MOMOMOYO	13:00~14:15 AERIAL YOGA (HAMMOCK) HARUKA	12:30~13:30 LEVEL 1 AKI	13:00~14:00 SPINNING POLE Level 1 SHIGEKO	13:00~14:00 AERIAL YOGA (HAMMOCK) AYA	12:40~14:10 FREE POLE 90分 2,500円
14:00	14:00~15:00 SPINNING POLE Level 1 MOMOMOYO	14:45~15:45 AERIAL YOGA (HAMMOCK) AYA	14:00~15:00 POLE LEVEL 2 SHIGEKO	14:30~15:30 POLE 3&4 STATIC OR SPINNING SAHARU	14:30~15:30 AERIAL HOOP LEVEL 1 AYA	14:30~15:30 POLE LEVEL 1 ELLES
15:00	15:30~16:45 MOMOMOYO	16:15~17:15 AERIAL SILK LEVEL 1&2 AYA	15:30~16:30 LEVEL 1 MOMOK	16:00~17:15 POLE 3&4 STATIC OR SPINNING レベル別上 KANAKO	16:00~17:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 SHIGEKO	16:00~17:00 POLE LEVEL 2 ELLES
17:00		16:45~17:45 FREE POLE	16:45~17:45 FREE POLE			17:10~18:10 ACROBAT 基礎 入門・初級 BENJIN
18:00						18:15~19:15 習熟者1・19級講座 BENJIN
19:00	19:30~20:45 POLE TRICK REQUEST (ALL LEVEL) NISHIO	19:20~20:20 AERIAL SILK LEVEL 1 MIKA	19:20~20:20 POLE LEVEL 2 SHIGEKO	19:15~20:30 EXOTIC FLOOR FLOW アユミ/MOMOMOYO	19:15~20:30 POLE LEVEL 2 RYOTA	19:30~20:30 POLE LEVEL 1 ELLES
20:00	21:00~22:00 ストレッチ 入門 NISHIO	20:30~22:00 AERIAL SILK LEVEL 2 MIKA	20:30~21:30 LEVEL 1 MOMOK	20:45~22:00 SPINNING POLE LEVEL 2 RYOTA	20:45~21:45 POLE LEVEL 2 SHIGEKO	20:45~21:45 POLE LEVEL 2 SHIGEKO
21:00	22:15~23:45 FREE POLE 90分 2,500円	21:40~22:40 FREE POLE	21:40~22:40 FREE POLE	22:00~23:30 大倉真成コース akane platinum	22:10~24:00 レベル1・1 4,000 only	

2月スケジュール

03-5412-2555 TEL受付時間 14:00~21:00

	水曜日 (Wed)		木曜日 (Thu)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
11:00	11:45~12:45 ポール・ホール基礎 (オールレベル) YOKO	11:30~12:45 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING AKI	11:30~12:45 POLE LEVEL 2 AYUMI	11:00~12:30 FREE POLE
12:00	13:00~14:15 POLE LEVEL 3 YUKI	13:00~14:00 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 AKI	13:00~14:15 FREE POLE 90分 2,500円	12:50~14:05 AERIAL SILK LEVEL 2 MIKA
13:00	14:30~15:30 SPINNING POLE レベル別上 MOMOK	14:10~15:40 FREE POLE 90分 2,500円	14:30~15:30 FREE POLE	14:30~15:30 POLE LEVEL 1 AYUMI
15:00	15:45~16:45 ポール・ホールクラス LEVEL 1&2 ELLES	15:45~17:00 POLE LEVEL 2 akane platinum	16:00~17:00 POLE LEVEL 2 MOMOK	15:45~16:45 POLE LEVEL 2 AYUMI
16:00		17:15~18:15 FREE POLE		
17:00				17:10~18:10 FLEXIBILITY 基礎 (強化) Elizabeth
18:00				
19:00	19:20~20:35 POLE LEVEL 2&3 akane platinum	19:20~20:20 ストレッチ 入門 ELLES	19:20~20:35 POLE LEVEL 1 SHIGEKO	19:20~20:20 AERIAL SILK LEVEL 1 ALK
20:00	20:45~22:00 POLE LEVEL 3&4 SHIGEKO	20:45~22:00 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING akane platinum	20:45~21:45 POLE LEVEL 2 MOMOK	20:30~22:00 AERIAL SILK LEVEL 2&3 ALK
21:00	22:15~23:45 FREE POLE 90分 2,500円	22:15~23:45 FREE POLE	22:00~23:30 FREE POLE	22:00~23:30 AERIAL SILK LEVEL 1 SHIGEKO

2月スケジュール

	金曜日 (Fri)			土曜日 (Sat)		日曜日 (Sun)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
11:00	11:30~12:45 POLE LEVEL 3 OLYMPIA	11:30~12:30 AERIAL YOGA (HAMMOCK) AYA	11:00~12:00 FREE POLE	11:00~12:00 FREE POLE	11:00~12:00 AERIAL HOOP LEVEL 1 AYA	10:50~11:50 FREE POLE	11:00~12:00 FREE POLE
12:00	13:00~14:00 ポール・ホールクラス (スロームーブ) OLYMPIA	13:00~14:00 AERIAL HOOP 難付クラス (オール等) ZOU	12:10~13:10 FREE POLE	12:15~13:30 SHIGEKO	12:45~14:00 AERIAL HOOP LEVEL 2 AYA	12:00~13:00 ポール・ホールクラス (スロームーブ) OLYMPIA	12:15~13:30 POLE LEVEL 2&3 SHIGEKO
13:00	14:30~15:45 ポール・ホールクラス (スロームーブ) OLYMPIA	14:30~15:30 New 1 14:30~15:30 HAMMOCK DANCE LEVEL 2 AYA	13:30~14:30 LEVEL 1 MOMOK	13:45~15:00 POLE LEVEL 2&3 SHIGEKO	14:00~15:00 AYA	13:15~14:30 LEVEL 1 AYUMI	12:30~13:30 FREE POLE
14:00	14:30~15:45 POLE LEVEL 2&3 SHIGEKO	14:45~15:45 HAMMOCK DANCE LEVEL 2 AYA	14:30~15:30 POLE LEVEL 1 AYUMI	15:10~16:10 AYA	15:10~16:10 AYA	14:45~16:00 LEVEL 1 AYUMI	15:00~16:00 SPINNING POLE レベル1 SHIGEKO
15:00	15:45~16:45 SHIGEKO	16:00~17:00 MOMOK	15:45~16:45 ポール・ホールクラス LEVEL 1 & 2 YOKO	16:00~17:00 POLE LEVEL 2 AYUMI	16:20~17:35 SENA	16:15~17:15 POLE LEVEL 1 & 2 RYOTA	15:00~16:00 LEVEL 1 & 2 AYUMI
16:00	16:00~17:15 POLE 3&4 STATIC OR SPINNING SHIRO	17:20~18:35 AYA	16:20~17:35 SENA	16:50~18:05 AERIAL SILK LEVEL 2 YOKO	16:50~18:05 ACROBAT 基礎 入門・初級 YAMAGUCHI	16:15~17:15 AERIAL SILK LEVEL 1 & 2 AYUMI	16:30~17:30 FLEXIBILITY 入門 NISHIO
17:00			17:45~18:45 SENA	17:30~18:30 FREE POLE	17:30~18:30 FREE POLE	17:30~18:45 POLE LEVEL 2 RYOTA	17:45~18:45 CORE & BODY CONDITION
18:00							
19:00	19:15~20:30 POLE 3&4 STATIC OR SPINNING SHIRO	19:45~20:50 FLEXIBILITY 基礎 (強化) ALK	19:30~20:30 POLE LEVEL 1 EMJAY	18:50~19:50 FREE POLE	18:30~19:45 POLE TRICK REQUEST LEVEL 1 NISHIO	18:00~19:00 AERIAL GYM HOOP, キューブ, T-bar AYA	18:00~20:00 ポール・ホール 基礎 EMJAY
20:00	20:45~21:45 ポール・ホールクラス LEVEL 1 & 2 MIKA	21:00~22:15 AERIAL HOOP LEVEL 1 & 2 ALK	20:45~21:45 POLE LEVEL 2 AYUMI	20:00~21:15 New20:00~21:15	19:00~20:15 POLE アドバンス STATIC OR SPINNING KANAKO	19:00~20:00 AYUMI	19:00~20:00 ポール・ホール 基礎 EMJAY
21:00	22:15~23:45 FREE POLE 90分 2,500円	22:15~23:45 FREE POLE	22:10~22:25 ストレッチ 入門 NISHIO				